

KOOPERATIONSVERANSTALTUNGEN DER VHS UND DEM STADTSENIORENRAT CRAILSHEIM VON OKTOBER 2024 – JANUAR 2025

Alle Anmeldungen erbeten unter der Nummer: 07951/ 4033800 bei der VHS Crailsheim

W 10342

"Es geht nicht mehr allein daheim" – Möglichkeiten der Unterstützung

Infonachmittag

Dorothee Schumm

In Deutschland werden rund zwei Drittel aller zu Pflegenden durch Familie, Freunde und Nachbarn zu Hause gepflegt. Mit dem Eintritt einer Pflegebedürftigkeit entstehen viele Fragen. Dorothee Schumm informiert in ihrem Vortrag über die Einstufung in einen Pflegegrad, die Leistungen der Pflegeversicherung und die passenden Unterstützungsmöglichkeiten. Ihre Fragen sind herzlich willkommen.

Dorothee Schumm ist Dipl.-Pflegewirtin und arbeitet im Pflegestützpunkt Schwäbisch Hall.

Donnerstag, 17. Oktober 2024, 14:30 bis 16:00 Uhr

vhs, Raum 01, EG, links

Kostenfrei. Anmeldung zur besseren Planung erwünscht

W 10314

Die Maschen der Betrüger: Vorsicht Anrufbetrug!

Vortrag

Daniela Taubald

Es gibt viele verschiedene Arten von Anrufstraftaten. Schwerpunktmäßig werden wir uns mit dem Enkeltrickbetrug, den Schockanrufen und dem falschen Polizeibeamten beschäftigen. Die Masche ist bei all diesen Betrugsarten ähnlich. Jeder und jede kann davon betroffen sein. Am Ende werden hilfreiche Informationen zum Schutz vermittelt.

Daniela Taubald ist Polizeihauptkommissarin und Mitarbeiterin der Präventionsaußenstelle Schwäbisch Hall im Polizeipräsidium Aalen.

In Zusammenarbeit mit dem Stadtseniorenrat Crailsheim.

Donnerstag, 7. November 2024, 14:00 bis 15:00 Uhr

vhs, Raum 01, EG, links

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

W 302630

Tanzen hält jung!

Balsam für Körper, Geist und Seele

Susi Buckel

Schalten Sie schöne Musik ein: Wie wirkt das auf Ihren Körper? Entspannend! Man hat das Gefühl, die Musik in Bewegung umzusetzen. Außerdem ist Tanzen ein hervorragendes Gedächtnis- und Koordinationstraining. Wir tanzen in der Gruppe nach Musik aus Folklore und Gesellschaftstanz. Alle Tanzformen sind leicht erlernbar. Die Fröhlichkeit des Tanzes gibt Energie für die ganze Woche. Man braucht für diese Tanzformen keinen festen Partner. Auch Alleinstehende können mitmachen.

dienstags, 16:50 bis 17:50 Uhr

Beginn: 1. Oktober 2024, 17-mal

vhs, Raum 31

EUR 78,50 bzw. EUR 71,00 für Mitglieder des Stadtseniorenrats

W 302460 / W 302465

Mobilitäts- und Flexibilitätstraining

Bewegungseinschränkungen und Verspannungen lösen

Patricia Knodel

Mit Spaß und Leichtigkeit beweglicher werden und sich wohler fühlen. Ob Jung oder Alt, jeder möchte sich gerne ohne Einschränkungen bewegen können und Schulter-, Rücken- oder Hüftschmerzen loswerden oder gar nicht entstehen lassen. Vielseitige Bewegungsabläufe lassen die Muskeln entspannter und kräftiger und die Gelenke beweglicher werden. Die Körperhaltung verbessert sich. Für jedes Alter gleichermaßen überraschend effektiv, werden sanfte und kräftigende Bewegungsabläufe für jeden ausführbar geübt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

freitags, 15:45 bis 16:45 Uhr

vhs, Raum 31

EUR 74,00 bzw. EUR 67,00 für Mitglieder des Stadtseniorenrats

Zwei Kurse:

W 302460: Beginn: 27. September 2024, 10-mal

W 302465: Beginn: 10. Januar 2025, 10-mal

W 30050

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Karin Brunner, Pflegefachkraft und Pflegeexpertin für Demenz

Wer rastet, der rostet. Wer sich bewegt, bleibt beweglich. Das gilt nicht nur für die körperliche, sondern auch für die geistige Leistungsfähigkeit. Ein regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining trägt zur Steigerung der Gehirnleistung bei, unabhängig vom Alter und der Lebenssituation der Trainierenden. In geselliger Runde macht das

Gedächtnistraining Spaß und beugt Vereinsamung vor. Motorische Fähigkeiten werden erhalten, Merkfähigkeit und Konzentration verbessern sich, und das ganz ohne Leistungsdruck.

dienstags, 9:00 bis 10:00 Uhr

Beginn: 1. Oktober 2024, 8-mal

vhs, Konvent

EUR 37,00 bzw. EUR 31,00 für Mitglieder des Stadtseniorenrats

W 30055

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Karin Brunner, Pflegefachkraft und Pflegeexpertin für Demenz

Wer rastet, der rostet. Wer sich bewegt, bleibt beweglich. Das gilt nicht nur für die körperliche, sondern auch für die geistige Leistungsfähigkeit. Ein regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining trägt zur Steigerung der Gehirnleistung bei, unabhängig vom Alter und der Lebenssituation der Trainierenden. In geselliger Runde macht das Gedächtnistraining Spaß und beugt Vereinsamung vor. Motorische Fähigkeiten werden erhalten, Merkfähigkeit und Konzentration verbessern sich, und das ganz ohne Leistungsdruck.

dienstags, 9:00 bis 10:00 Uhr

Beginn: 14. Januar 2025, 8-mal

vhs, Konvent

EUR 37,00 bzw. EUR 31,00 für Mitglieder des Stadtseniorenrats

W 10636

Wenn der Wecker nicht mehr klingelt

Die besonderen Herausforderungen des Lebens im Ruhestand

Dr. Michael Schwelling

Der Ruhestand ist eine Lebensphase, deren Tücken oftmals unterschätzt werden. Vor allem Menschen, die sich noch während des Berufslebens viel vorgenommen haben und sich jetzt darüber freuen, den Tag endlich selbstbestimmt gestalten zu können, sind oftmals überrascht von ihrer veränderten Befindlichkeit in dieser Lebensphase, in der man nichts mehr "muss", sondern alles nur noch "darf".

In diesem Seminar werden Strategien und Anregungen aufgezeigt, mit denen sich die besonderen Herausforderungen des Lebens im Ruhestand leichter und besser meistern lassen. Dabei beschäftigen wir uns gemeinsam mit folgenden Fragen:

- Was tun, wenn meine fachlichen Kompetenzen nicht gebraucht werden?
- Welche Aufgaben können mir Sinn und Erfüllung geben?
- Wer erwartet jetzt noch etwas von mir?
- Woher bekomme ich meine Bestätigung?
- Welche Ziele setze ich mir?
- Wie gestalte ich (m)eine Partnerschaft unter veränderten Vorzeichen?
- Welche Chancen bietet der neue Lebensabschnitt?

Dr. Michael R. Schwelling ist Systemischer Berater. Er arbeitet als Supervisor und Coach in Wirtschaftsunternehmen, in der Öffentlichen Verwaltung und in sozialen und kirchlichen Einrichtungen. Daneben ist er als freiberuflicher Trainer in der Erwachsenenbildung tätig. Seine Arbeitsschwerpunkte sind Führungskräfte-Training und Persönlichkeitsentwicklung.

Dienstag, 5. November 2024, 13:30 bis 16:30 Uhr

vhs, Raum 11

EUR 53,00 bzw. EUR 48,00 für Mitglieder des Crailsheimer Stadtseniorenrats

W 10614

Lebensfreude (zurück-)gewinnen für pflegende Angehörige

Dr. Michael Schwelling

Viele Menschen geben Jahre ihres Lebens für die Pflege und Betreuung eines demenzkranken Angehörigen. Doch während manche darüber in eine griesgrämige und verbitterte Grundstimmung verfallen, behalten andere die Freude am Leben. Welche Verhaltensweisen und Lebenseinstellungen sind hierfür hilfreich? Wie kann man sich diese aneignen? Wie kann das persönliche Glück und Wohlergehen der Pflegenden gestärkt werden?

Die Antworten auf diese Fragen erarbeitet der Tübinger Coach und Supervisor Dr. Michael Schwelling an diesem Abend, zu dem pflegende Angehörige herzlich eingeladen sind. Dabei geht es nicht einfach nur um die Vermittlung von Wissen; es sollen vielmehr neue Wege gegangen und die Betreuenden stärker in den Mittelpunkt gerückt werden.

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe "Die Welt steht Kopf – Leben mit Demenz".

Donnerstag, 5. Dezember 2024, 17:00 bis 19:00 Uhr

vhs, Konvent

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich

W 10336

Wie gestalte ich den Übergang ins Rentenleben und welche finanziellen Auswirkungen haben meine Entscheidungen?

Vortrag

Jürgen Ulrich, Dipl.-Verwaltungswirt (FH)

Für einen Arbeitnehmer bzw. eine Arbeitnehmerin ist die Rente, solange man arbeitet, etwas, mit dem man sich meist nicht so richtig beschäftigt. Sollte man aber tun! Viele entscheiden sich zu spät und kennen die Möglichkeiten des Übergangs ins Rentenalter nicht. Dabei gibt es einige Optionen, den Renteneintritt gelingend zu gestalten. Wie wirken sich diese auf Rentenhöhe und Renteneintritt aus. Welche Fehler sollte man vermeiden? Welche Mythen gibt es in diesem Zusammenhang? Auf diese und weitere Fragen will der selbstständige Rentenberater Jürgen Ulrich Antworten geben und dies mit Berechnungsbeispielen unterlegen. Die Veranstaltung richtet sich v.a. an Personen im Alter ab 50, kann aber auch für jüngere interessant sein.

Dienstag, 14. Januar 2025, 19:30 bis 21:00 Uhr
vhs, Raum 02, EG, rechts
EUR 5,00